



はじめの一步

市川市立第三中学校  
第1学年だより No.4  
令和4年7月1日

# もう少しで夏休み

7月21日(木)から8月31日(水)まで夏休みとなります。中学校で初めての夏休みですね。長い夏休みですが、何も考えず過ごしているとあっという間に終わってしまいます。3回しかない中学生としての夏休み、有意義なものにしましょう。

○計画をたてましょう。

朝起きてから「今日は何しようかな。」と考えてる時間が一番もったいないです。そんなことをしていたらあっという間に、お昼になって、夕方になってその日が終わってしまいますよ。「遊びの予定」でも「これをしてゆっくりしよう」でもいいです。遅くとも前日には予定を入れて、起きる時間を決めて、寝るようにするのはどうでしょうか。

○趣味(熱中できるもの)を見つけましょう

何かを深く追求している人は魅力的です。なんでもかまいません。趣味と公言できるレベルまでスキルを高めていくと交流の輪が広がり人生が楽しくなります。少し余裕のあるこの時期、興味のあることにはどんどんチャレンジしてください。

いろいろ言いましたが、安全に、健康に過ごしてくれることが一番です。悪い大人は羽目を外している学生を狙っています。くれぐれも事件、事故に巻き込まれることがないようにしましょう。2学期、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

スマホ、携帯の使い方トラブルが増えてきています。夏休み前にもう一度使い方(ルールやマナー)を御家庭で話をする機会をぜひ作ってください。よろしくお願いします。



## 初めての定期テスト



初めてのテストはどうでしたか。一生懸命勉強して、いい結果が出るとうれしいですし、思うようにいかない悔しいですね。その気持ち大事にしてください。そしてより大切なのは、その結果が出た後です。具体的に何をすればいいのか。手始めに、下の2つを考えてみてはいかがでしょうか。

○適切な目標設定

今回のテストの目標設定はどうでしたか。低すぎたり、高すぎたりする目標はモチベーションを低下させてしまいます。今回のテストで自分の得意不得意もある程度わかったと思います。結果を踏まえて、次の目標は自分の実力の少し上に設定するといいでしょう。

○勉強期間と量の調整

ワークをやったけど、目標に届かなかった。そんな人は、ワークを繰り返しやったり、わからなかった問題を質問してみたり今回の勉強でやらなかったことを実践してみてもいいでしょうか。そうすると人によっては2週間前からでは勉強しきれない場合もありますよね。そういった場合は自分で計画をたてて、もっと前から勉強を始めていきましょう。

スポーツでも、試合の前日だけ1日中必死に練習したって勝てません。むしろヘトヘトで十分な力も出せずに終わってしまうでしょう。勉強でも、人間としても、何事においても、成長するには時間がかかります。自分に合った目標、自分に合った時間、量を考えましょう。

1回目のテストの結果は出ました。**大切なのは今後どうするか**です。

## 7月の行事予定 活動終了時刻 18:15 / 最終下校時刻 18:30

	予定	日課		予定	日課
3日	総体(サッカー、水泳)		17日	総体(陸上、サッカー、野球、バレー、テニス、バドミントン、ソフト、柔道、剣道)	
5月	学年末特別日課(～19日)	⑤全校集会	18月	海の日	
6水	NO部活		19火	午前授業 ②学年集会	金⑥火⑥月⑤
9土	総体(サッカー、野球、バドミントン、ソフト)		20水	1学期終業式 大掃除	
10日	総体(サッカー、野球、バドミントン、ソフト、相撲)		21木	総体(バスケ、サッカー、野球、バレー、テニス)	
12火	脊柱側弯検査(該当者)		22金	総体(バスケ、サッカー、野球、バレー、テニス)	
15金	1学期給食終了日	保護者会	23土	総体(バスケ、サッカー)	
16土	総体(陸上、サッカー、野球、テニス、バドミントン、ソフト、剣道)		24日	総体(バスケ)	

※19、20日は部活動等でお弁当の準備をお願いすることもあります。